## COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WLEVEL28830)
- el NOMBRE de la máquina (el entrenador elíptico WESLO® MOMENTUM 850)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página 14)

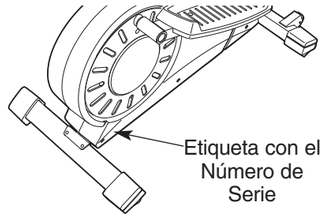
Núm. de Parte 201720 R1103A

Impreso en China © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

# WESLO® MOMENTUM

MAGNATEX DRIVE 850 MAGNATEX DRIVE

**Núm. de Modelo WLEVEL28830**
**Núm. de Serie** _____



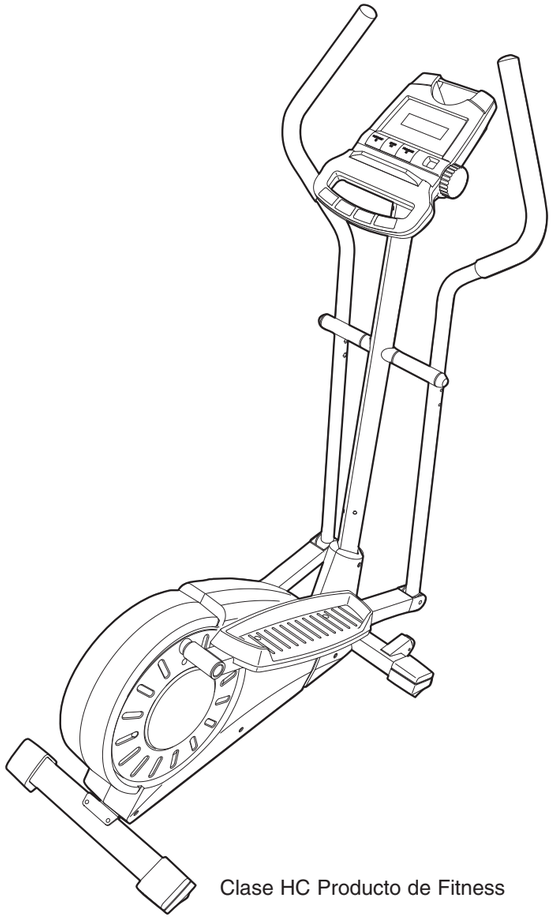

## ¿PREGUNTAS?

**Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.**

## ⚠ PRECAUCIÓN:

**Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.**

# MANUAL DEL USUARIO



Clase HC Producto de Fitness

**Página de internet**
**www.iconeurope.com**

# WESLO® MOMENTUM

MAGNATEX DRIVE 850 MAGNATEX DRIVE

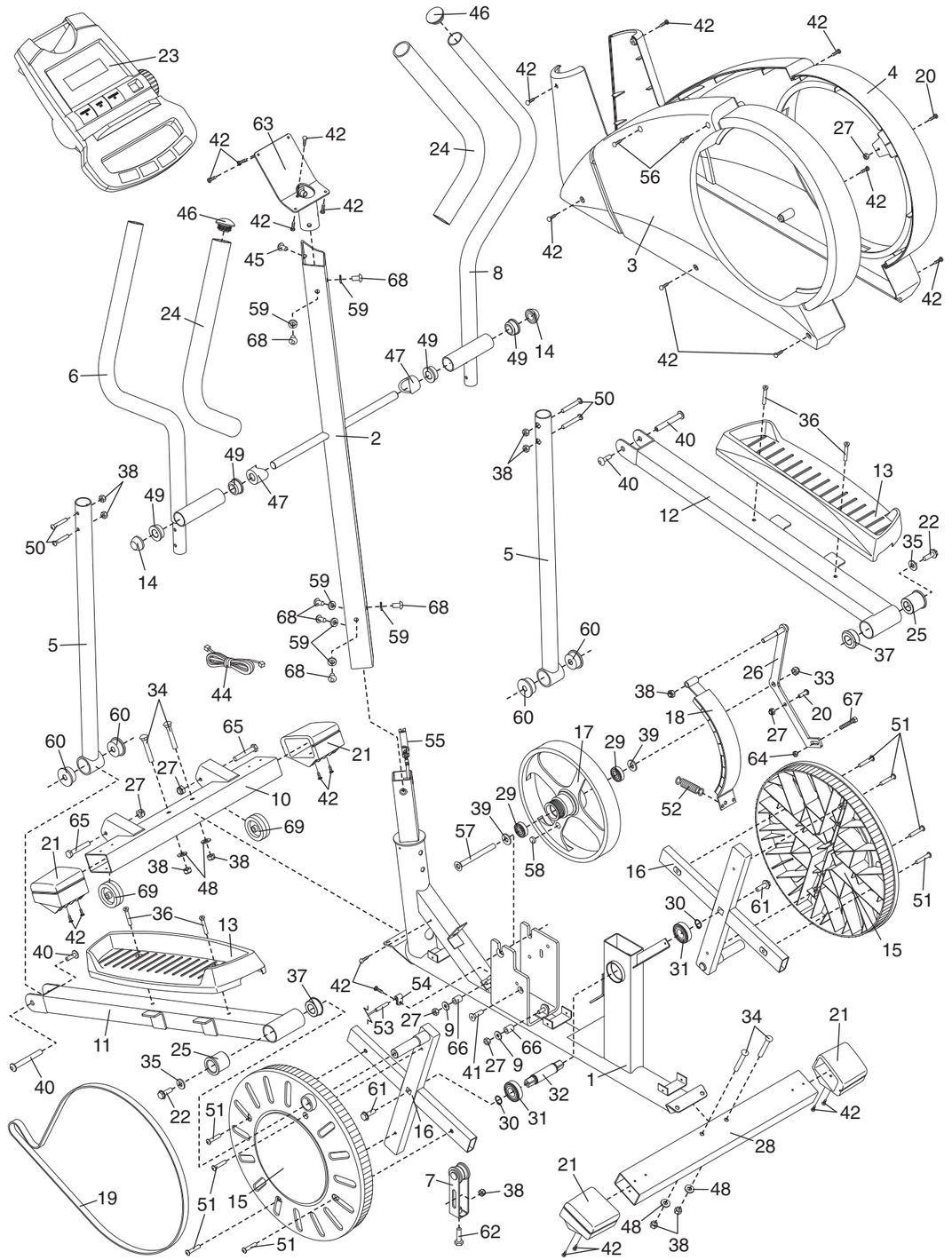
## CONTENIDO


PRECAUCIONES IMPORTANTES . . . . . 3
ANTES DE COMENZAR . . . . . 4
MONTAJE . . . . . 5
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO . . . . . 9
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO . . . . . 12
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO . . . . . 13
LISTA DE PIEZAS . . . . . 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS . . . . . 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada


WESLO es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.



## DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WLEVEL28830 R1103A



# LISTA DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WLEVEL28830 R1103A

| Clave | Ctd. | Descripción | Clave | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Marco | 38 | 6 | Contratuerca de Nylon de M8 |
| 2 | 1 | Montante Vertical | 39 | 2 | Arandela del Volante |
| 3 | 1 | Protector Lateral Izquierdo | 40 | 2 | Juego del Pernos del Brazo del Pedal |
| 4 | 1 | Protector Lateral Derecho | | | |
| 5 | 2 | Brazo de la Baranda | 41 | 1 | Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 22mm |
| 6 | 1 | Baranda Izquierda | | | |
| 7 | 1 | Montaje del Estable | 42 | 24 | Tornillo de M4 x 16mm |
| 8 | 1 | Baranda Derecha | 44 | 1 | Cable Superior |
| 9 | 2 | Arandela de M6 | 45 | 1 | Tornillo Botón de M8 x 25mm |
| 10 | 1 | Estabilizador Delantero | 46 | 2 | Tapa de la Baranda |
| 11 | 1 | Brazo del Pedal Izquierdo | 47 | 2 | Espaciador de la Baranda |
| 12 | 1 | Brazo del Pedal Derecho | 48 | 4 | Arandela de M8 |
| 13 | 2 | Pedal | 49 | 4 | Forro de Cojinete de la Baranda Pequeño |
| 14 | 2 | Tapa del Eje | | | |
| 15 | 2 | Disco del Pedal | 50 | 4 | Perno Botón de M8 x 38mm |
| 16 | 2 | Barra Cruzada del Disco | 51 | 8 | Tornillo Botón de M6 x 35mm |
| 17 | 1 | Volante | 52 | 1 | Resorte |
| 18 | 1 | Imán en “C” | 53 | 1 | Cable/Interruptor de Lengüeta |
| 19 | 1 | Correa de Manejo | 54 | 1 | Abrazadera del Cable |
| 20 | 1 | Perno de M6 x 16mm | 55 | 1 | Cable Inferior |
| 21 | 4 | Tapa | 56 | 2 | Tornillo de M4 x 25mm |
| 22 | 2 | Tornillo de Parche de M10 x 25mm | 57 | 1 | Perno de Cabeza Plana de M10 |
| 23 | 1 | Consola | 58 | 1 | Imán |
| 24 | 2 | Mango | 59 | 2 | Arandela Dividida de M10 |
| 25 | 2 | Forro de Cojinete del Brazo del Pedal Larga | 60 | 4 | Forro de Cojinete Grande del Brazo de la Baranda |
| 26 | 1 | Sujetador de Resistencia | 61 | 2 | Perno Hexagonal de 5/16” x 25,4mm |
| 27 | 4 | Contratuerca de Nylon de M6 | | | |
| 28 | 1 | Estabilizador Trasero | 62 | 1 | Perno Botón de M10 x 60mm |
| 29 | 2 | Cojinete del Volante | 63 | 1 | Sujetador de la Consola |
| 30 | 2 | Anillo Grande | 64 | 1 | Tuerca de M6 |
| 31 | 2 | Cojinete Grande | 65 | 1 | Perno de M6 x 18mm |
| 32 | 1 | Eje del Pedal | 66 | 2 | Espaciador |
| 33 | 4 | Contratuerca de Nylon de M10 | 67 | 1 | Perno de M6 x 38mm |
| 34 | 4 | Perno Botón de M8 x 53mm | 68 | 6 | Tornillo Botón de M8 x 19mm |
| 35 | 2 | Arandela de M10 | 69 | 2 | Rueda |
| 36 | 4 | Perno de Cabeza Plana de M6 x 48mm | # | 3 | Llave “L” |
| | | | # | 1 | Grasa |
| 37 | 2 | Forro de Cojinete del Brazo del Pedal | # | 1 | Manual del Usuario |

Nota: # Indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.



# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.**

1. **Lea todas las precauciones en este manual antes de usar el entrenador elíptico. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones necesarias.**

3. **Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo.**

4. **Inspeccione y apriete debidamente todas las partes en forma regular. Reemplace todas las partes deterioradas inmediatamente.**

5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.**

6. **El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kgs o menos.**

7. **Use ropa apropiada cuando utilice el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.**

8. **Siempre sostenga los brazos superiores cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.**

9. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico; no se debe colocar la espalda en posición de arco.**

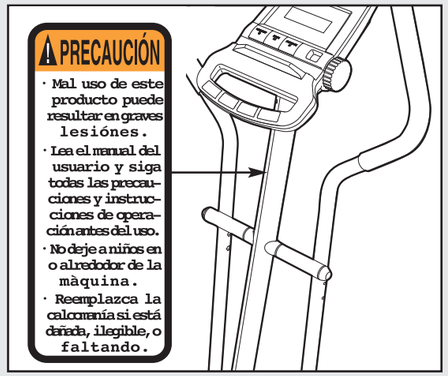
10. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor de pulso es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.**

11. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

12. **Cuando para de hacer sus ejercicios, permita que los pedales lentamente se paren.**

13. **Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

14. **La calcomanía que se muestra aquí se colocara en el entrenador elíptico en el lugare indicado abajo. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su sistema de entrenamiento para solicitar una reposición sin costo. Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.**


⚠ PRECAUCIÓN
· Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiónes.
· Lea el manual del usuario y siga todas las precauciones y instrucciones de operación antes del uso.
· No deje a niños en o alrededor de la màquina.
· Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

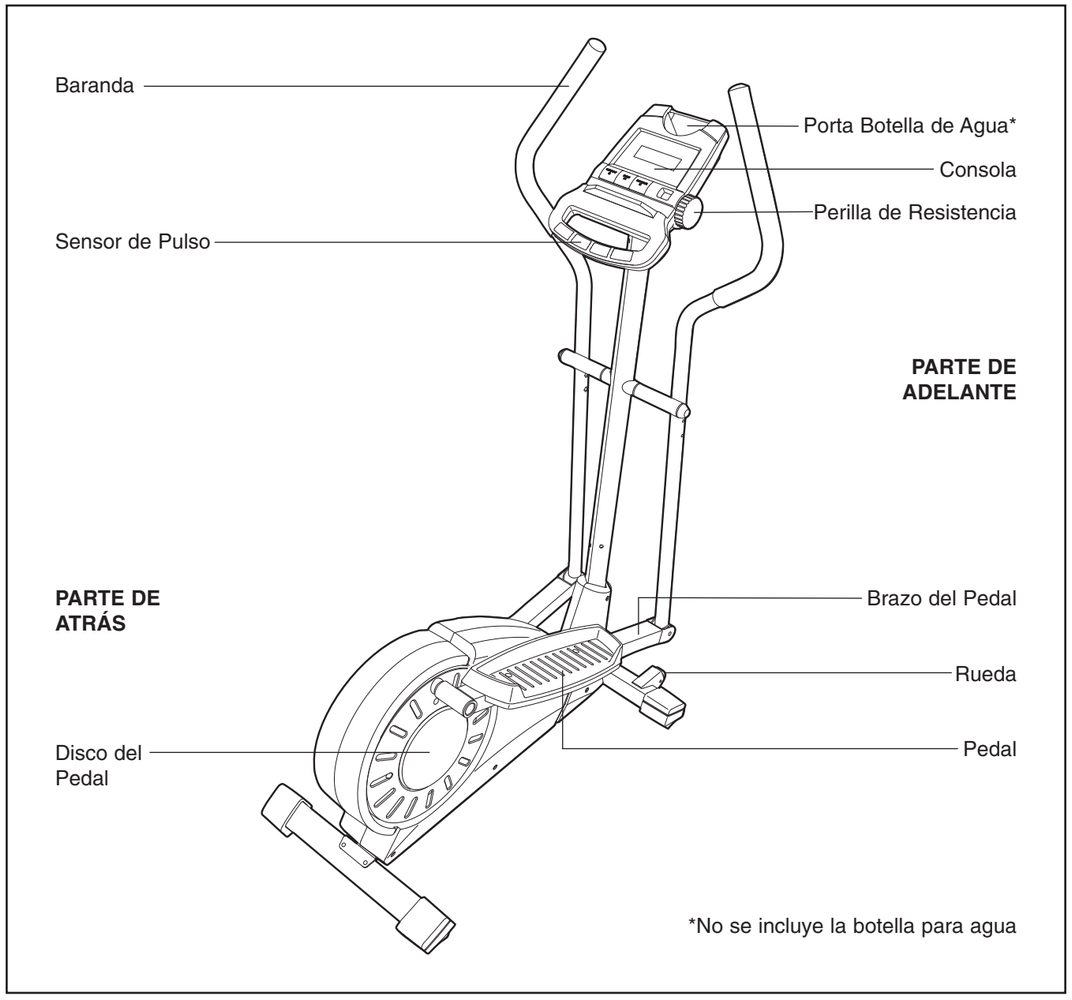
**⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.**

# ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el entrenador elíptico WESLO® MOMENTUM 850. El entrenador elíptico MOMENTUM 850 es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Y el único MOMENTUM 850 ofrece resistencia adjustable y una consola fácil para usar para ayudarle obtener lo máximo de su ejercicio.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico.** Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es WLEVEL28830. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.






# GUÍAS DE EJERCICIO FíSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

## ⚠ AVISO:

- **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.**
- **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

### INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la llave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su ritmo cardíaco como una guía. El gráfico que se muestra abajo enseña algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa, quemar lo máximo de grasa y ejercicios aeróbicos.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *165* | *155* | *145* | *140* | *130* | *125* | *115* | ♥ |
| *145* | *138* | *130* | *125* | *118* | *110* | *103* | ♥ |
| *125* | *120* | *115* | *110* | *105* | *95* | *90* | ♥ |
| *20* | *30* | *40* | *50* | *60* | *70* | *80* | |

Para encontrar el nivel de ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte inferior de la tabla (las edades están rondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento." El número más bajo es el ritmo cardíaco que se recomienda para quemar grasa, el número en medio es el ritmo cardíaco que se recomienda para quemar grasa a un nivel máximo, y el número superior es el ritmo cardíaco que se recomienda para ejercicio aeróbico.

### Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías de los hidratos de carbono* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté entre el número más bajo y el número en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted hace ejercicios.

### Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta su pulso cardiaco se encuentre cerca del número más alto en su zona se entrenamiento.

### GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

**Calentamiento—**Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

**Zona de Ejercicio de Entrenamiento—**Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

**Enfriamiento—**Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

### FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

# MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

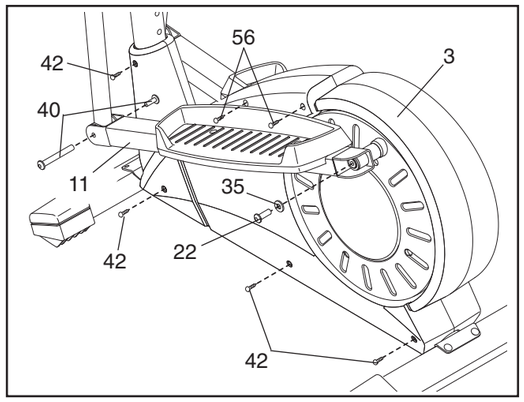
Para limpiar le entrenador elíptico de ejercicio, use un trapo humedo y una cantidad pequeña de jabón suave para platos. **Importante: Mantenga los líquidos alejados de la consola, use solamente una botella de agua con tapón en el porta-botellas, y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol. Cuando guarde el entrenador elíptico, quite las pilas de la consola.**

**REEMPLAZO DE LAS PILAS**

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Para reemplazar las pilas, refiérase al paso 5 en la página 6 y quite la consola del montante vertical. A continuación, refiérase al paso 4 en la página 6 e inserte tres pilas dentro de la consola. Vuelva a conectar la consola al montante vertical, teniendo cuidado de no pellizcar los cables.

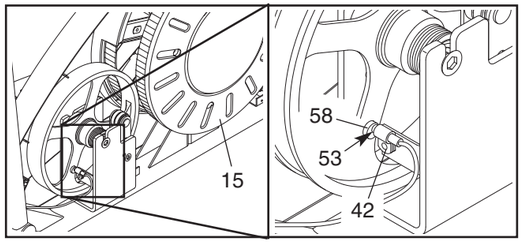
**COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA**

Si la consola no muestra información correcta, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para ajustar el interruptor de lengüeta, Usted debe sacar el Brazo del Pedal Izquierdo (11) y el Protector Lateral Izquierdo (3).



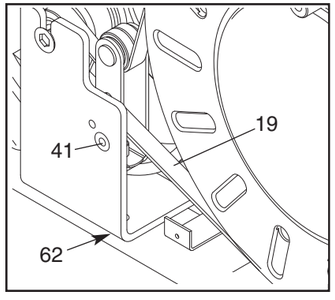

Saque el Juego de Pernos del Brazo del Pedal (40), el Tornillo de Parche M10 x 25mm (22), y la Arandela de M10 (35) del Brazo del Pedal Izquierdo (11). Saque el Brazo del Pedal Izquierdo. Luego, saque los dos Tornillos M4 x 25mm (56) y los cuatro Tornillos M4 x 16mm (42) del Protector Lateral Izquierdo (3).

Refiérase al dibujo de abajo y localice el Interruptor de Lengüeta (53). Afloje pero no remueva el Tornillo M4 x 16mm (42) indicado. Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco hacia el Imán o en dirección opuesta del Imán (58) en el volante. Vuelva a apretar el Tornillo. De vuelta al Disco del Pedal (15) izquierdo por un momento. Repita hasta que la consola muestre una retroalimentación correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta esté ajustado en forma correcta, reponga la Protector Lateral Izquierdo (3) y el Brazo del Pedal Izquierdo (11).




**COMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO**

Si usted puede sentir los pedales resbalándose mientras que usted pedalea, aún cuando la resistencia se ha ajustado al nivel más alto, la Correa de Manejo (19) puede necesitar ser ajustada. Para ajustar la Correa de Ajuste, usted debe quitar ambos protectores laterales. Vea COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA a la izquierda y quite los protectores laterales.



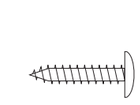

A continuación, afloje el Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 22mm (41) y de vuelta al Perno Botón de M10 x 60mm (62) hasta que la Correa de Manejo (19) esté apretada. Una vez que la Correa de Manejo esté apretada, apriete el Tornillo de Cabeza Plana. Vuelva a conectar los protectores laterales.



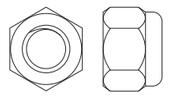
# MONTAJE

**El montaje requiere dos personas.** Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere dos de las llaves "L" incluidas, un desarmador de estrella , un llave ajustable , y un martillo de hule .**

Este cuadro se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 14. El segundo número se refiere a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



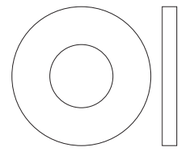
Tornillo de M4 x 16mm (42)–5



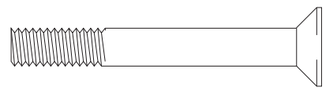
Contratuerca de Nylon de M8 (38)–8

Arandela de M8 (48)–4

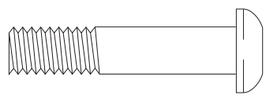
Arandela Dividida de M10 (59)–6



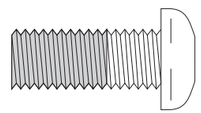
Arandela de M10 (35)–2



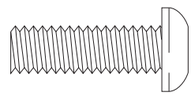
Perno de Cabeza Plana de M6 x 48mm (36)–4



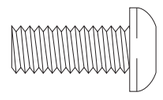
Perno Botón de M8 x 38mm (50)–4



Tornillo de Parche de M10 x 25mm (22)–2

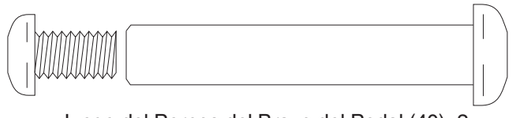


Tornillo Botón de M8 x 25mm (45)–1



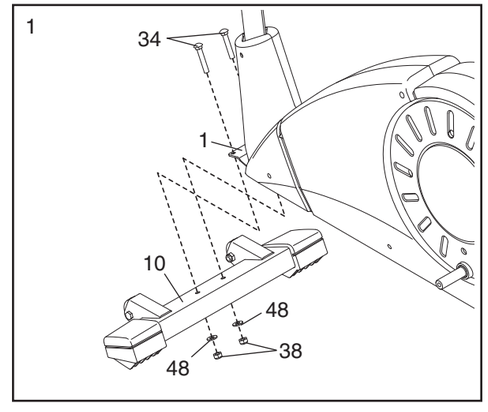
Tornillo Botón de M8 x 19mm (68)–6

Perno Botón de M8 x 53mm (34)–4

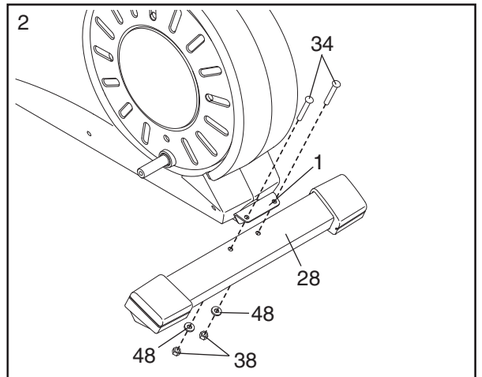


Juego del Pernos del Brazo del Pedal (40)–2

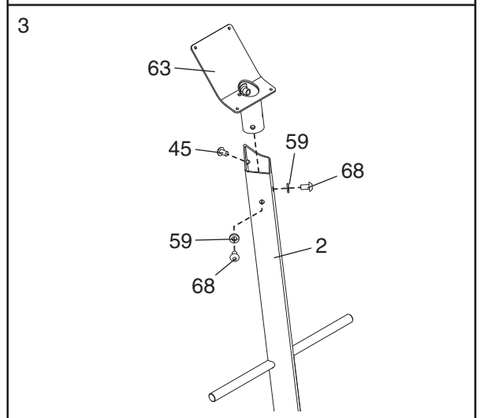
1. Identifique el Estabilizador Delantero (10), el cual es más angosto que el Estabilizador Tasero (no se muestra aquí). Mientras que otra persona levanta el frente del Marco (1), conecte el Estabilizador Delantero al Marco con dos Pernos Botón de M8 x 53mm (34), dos Arandelas de M8 (48), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (38).



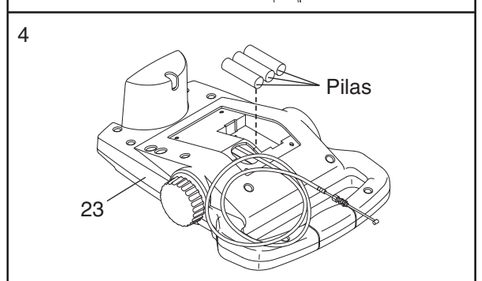
2. Mientras que otra persona levanta el parte de atrás del Marco (1), conecte el Estabilizador Trasero (28) al Marco con dos Pernos Botón de M8 x 53mm (34), dos Arandelas de M8 (48), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (38).




3. Inserte el Sujetador de la Consola (63) dentro del Montante Vertical (2) como se muestra. Conecte el Sujetador de la Consola al Montante Vertical con un Tornillo Botón de M8 x 25mm (45), dos Arandelas Divididas de M8 (59), y dos Tornillos Botón de M8 x 19mm (68).



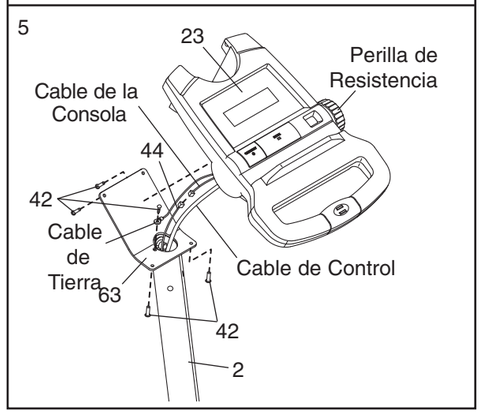

4. La Consola (23) requiere tres pilas 1,5V (AA); se recomiendan pilas alcalinas. Inserte tres pilas dentro del compartimiento de pilas. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra por el diagrama dentro del compartimiento de pilas.**




5. Pídale a otra persona que sostenga la Consola (23) en la posición que se muestra. Inserte el cable de control abajo por el Montante Vertical (2). Conecte el cable de la consola al Cable Superior (44). Conecte el cable de tierra al Sujetador de la Consola (63) con un Tornillo de M4 x 16mm (42). A continuación, inserte el cable en exceso y otro cable abajo dentro del Montante Vertical.

   Conecte la Consola (23) al Sujetador de la Consola (63) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (42). **Tenga cuidado y evite pellizcar los cables.**

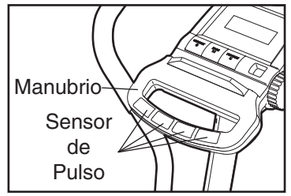
   **Asegúrese que la perilla de resistencia esté volteada al ajuste más bajo antes de continuar.**






3. **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

   **Si hay hojas delgadas de plástico en los contactos de metal en los mangos, pele y quite el plástico.**

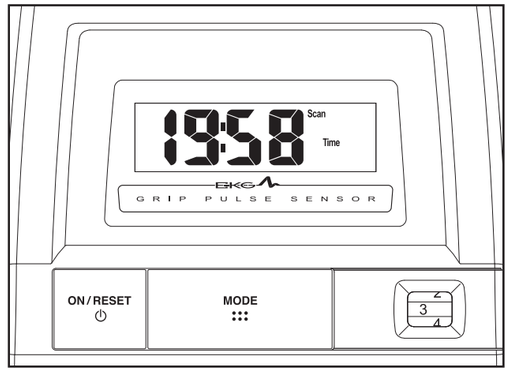



   Para usar el sensor de pulso, sostenga el manubrio en la consola, con su palma derecha cubriendo los dos contactos derechos y su palma izquierda cubriendo los dos contactos izquierdos. Evite mover sus manos. Cuando se detecte el pulso, el indicador en forma de corazón en la pantalla pequeña hará la señal intermitente cada vez que lata su corazón. Por un momento, dos guiones (– –) aparecerán y entonces su ritmo cardíaco se mostrará. Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, continue sosteniendo los mangos por aproximadamente 15 segundos.

**⚠ ADVERTENCIA: El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso solo es para ayudar a determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

4. Para apagarlo, simplemente espere alrededor de algunos minutos. **La consola tiene un apagador automático. Si los pedales no se mueven y los botones no se presionan por algunos minutos, la consola se apagará automáticamente con el fin de conservar las pilas.**

## DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA




La consola fácil para usar ofrece seis funciones que proveen información instantanea del ejercicio durante sus entrenamientos. Las funciones se describen abajo.

Velocidad [SPEED]—Esta función muestra la velocidad de su pedaleo.

Tiempo [TIME]—Esta función muestra el tiempo transcurrido. Nota: Si usted para de pedalear por unos segundos, la función de tiempo hará pausa.

Distancia [DISTANCE]—Esta función muestra la distancia que usted ha pedaleado, en kilómetros o millas.

Caloría [CALORIES]—Esta función muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Calorías Grasa [FAT CALS]—Muestra el número aproximado de calorías grasa que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página13).

Recorrer [SCAN]—Esta función muestra las funciones de velocidad, tiempo, distancia, caloría, y calorias grasa, por unos segundos cada uno, en ciclos repetitivos.

Pulso [PULSE]—Esta función muestra su ritmo cardíaco cuando usted usa el
sensor de pulso.

**Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medidas, presione el botón de Prender/Reajustar por aproximadamente cinco segundos. Los indicadores de función mostrarán cual unidad de medida se ha seleccionado. Cuando se reemplazcan las pilas, puede que sea necesario volver a seleccionar la unidad de medida deseada.**

## COMO OPERAR LA CONSOLA

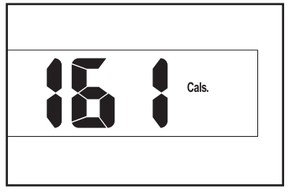
Asegúrese que hayan pilas en la consola (vea REEMPLAZO DE LAS PILAS en la página 12). Si hay una hoja de plástica delgada y transparente cubriendo la consola, quítesela.

Siga los pasos abajo para operar la consola.

1. Para prender la consola, presione el botón de Prender/Reajustar (ON/RESET), o simplemente comience a pedalear. Toda la pantalla aparecerá brevemente; la consola entonces estará lista para el uso.

2. Seleccione una de las funciones:

**Función Recorrer**—Cuando la corriente se enciende, la función recorrer se seleccionará automaticamente. El indicado de recorrer aparecerá en la pantalla para mostrar que la función recorrer se ha seleccionado, y un segundo indicador de función mostrará cual función se está mostrando actualmente. Nota: Si usted ha seleccionado una función diferente, presione el botón de Función (MODE) repetidamente para seleccionar la función recorrer otra vez.




**Función de velocidad, tiempo, distancia, caloría o calorías grasa**—Para seleccionar una de estas funciones para mostrar continuamente, repetidamente presione el botón de función repetidamente hasta que solo el indicador de MPH (o Km/H), Tiempo, Millas (o Kms), Calsl, o Cals Grasa. Aparezca en la pantalla. Asegúrese que el indicador de Recorrer no aparezca.

Para reajustar la pantalla en cualquier momento, presione el botón de Prender/Reajustar.



6. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) cerca del Marco (1), conecte el Cable Superior (44) al Cable del Interruptor de Lengüeta (53).

   A continuación, conecte el cable de control al Cable Inferior (55) de la siguiente manera:

   - Refiérase al dibujo A. Jale el sujetador de metal en el Cable Inferior (55) hacia arriba, e inserte la punta del cable de control dentro del gancho del cable en el sujetador de metal como se muestra.
   - Refiérase al dibujo B. **Firmemente** jale el cable de control y deslíce lo dentro del sujetador de metal en el Cable Inferior (55) como se muestra.
   - Refiérase al dibujo C. Usando las tenazas, apriete juntando los dientes en el extremo superior del sujetador de metal.

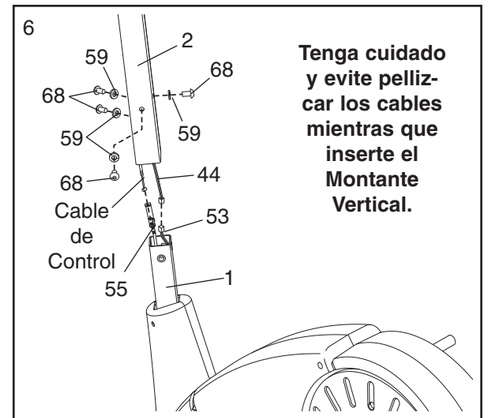
   Empuje el resto de los cables que queden hacia dentro del Marco (1). Deslice el Montante Vertical (2) hacia el Marco. **Tenga cuidado de no apretar cables.** Asegure el Montante Vertical al Marco con cuatro Tornillo Botón de M8 x 19mm (68) y cuatro Arandela Dividida de M10 (59). **No apriete los Pernos Botón todavía.**

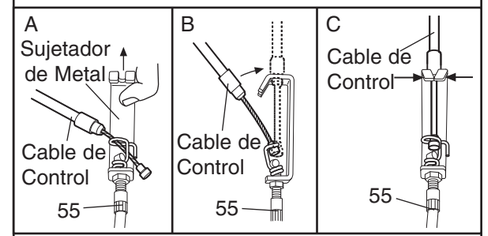
7. Identifique la Baranda Izquierda (6), el cual está marcado con una calcomanía. Inserte la Baranda Izquierda dentro de uno de los Brazos de la Baranda (5); **asegúrese que el Brazo de la Baranda esté volteado de tal manera que los orificios hexagonales estén en el lado indicado.** Conecte la Baranda Izquierda al uno de los Brazos de la Baranda con dos Pernos Botón de M8 x 38mm (50) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (38). **Asegúrese que las Contratuercas de Nylon estén adentro de los orificios hexagonales. No apriete completamente los Pernos Botón todavía.**

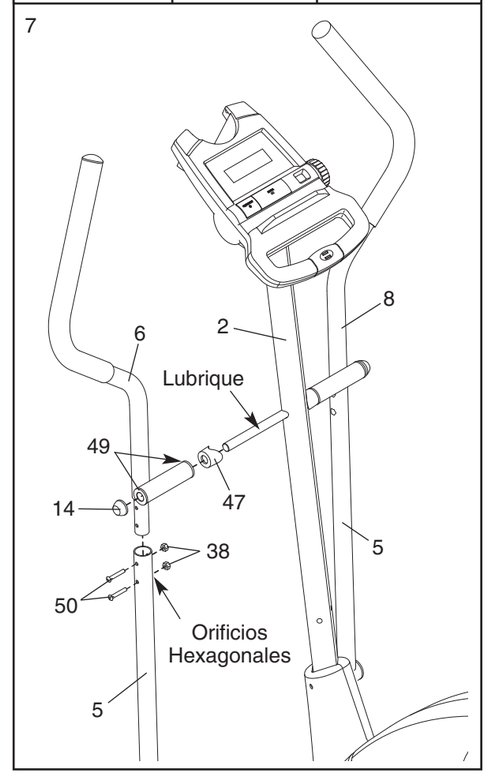
   Aplique una cantidad pequeña de la grasa incluida en los ejes izquierdo en el Montante Vertical (2).

   Asegúrese de que haya dos Foros de Cojinete de la Baranda Pequeños (49) en la Baranda Izquierda (6). Deslice un Espaciador de la Baranda (47) y la Baranda Izquierda hacia el eje izquierdo sobre el Montante Vertical (2) como se muestra. **Asegúrese que el Espaciador de la Baranda este de tal manera que la parte curva esté de frente con el Montante Vertical.** Con un pequeño golpe ponga una Tapa del Eje (14) en el eje.

   Repita este paso para ensamblar la Baranda Derecha (8) y el otro Brazo de la Baranda (5).

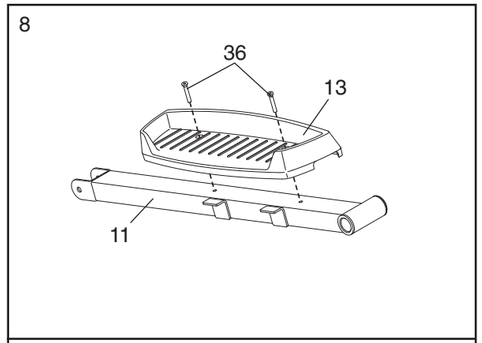


8. Identifique el Brazo del Pedal Izquierdo (11). Ponga un Pedal (13) al Brazo del Pedal Izquierdo con dos Pernos de Cabeza Plana M6 x 48mm (36) como se ilustra aquí.

   Conecte el Pedal al Brazo Derecho del Pedal Derecho (que no se muestra) de la misma manera.



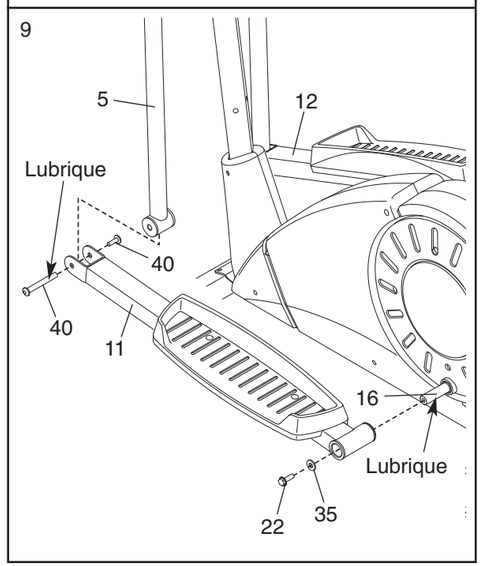

9. Aplique una pequeña cantidad de grasa al eje en la Barra Cruzada de Disco izquierda (16). Deslice el Brazo del Pedal Izquierdo (11) en el Eje. Deslice un Arandela de M10 (35) en el Tornillo de Parche M10 x 25mm (22), y apriete el Tornillo de Parche en el eje.

   Luego, sostenga el extremo inferior del Brazo de la Baranda (5) izquierda dentro del sujetador sobre el Brazo del Pedal Izquierdo (11). Aplique grasa al Juego de Pernos del Brazo del Pedal (40). Una el Brazo del Pedal Izquierdo al Brazo de la Baranda izquierda con el Juego de Pernos. **No apriete demasiado el Juego de Pernos; el Brazo de la Baranda debe girar con facilidad.**

   Conecte el Resorte del Pedal Derecho (12) al lado derecho del entrenador elíptico de la misma manera.

   Refiérase al paso 5. Apriete el Perno Botón de M8 x 19mm (68) dentro del Montante Vertical (2).

   Refiérase al paso 6. Apriete los Pernos Botón de M8 x 38mm (50) en los Brazos de la Baranda (5).



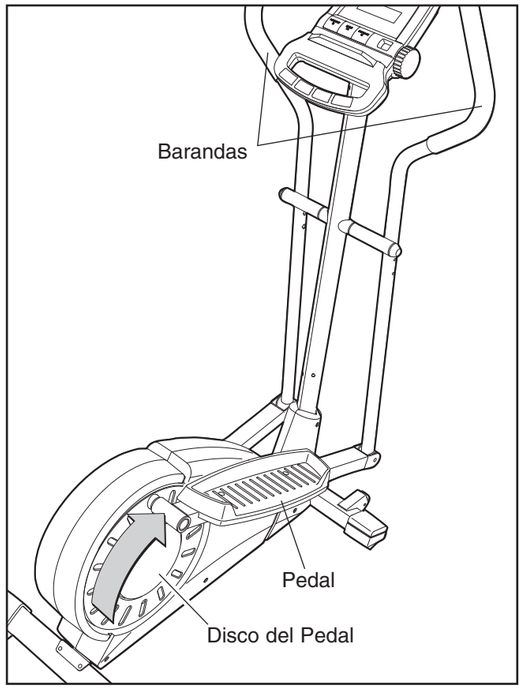

10. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.



# COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

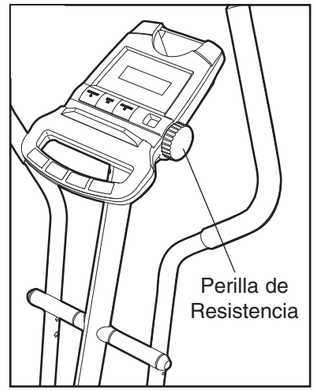
**COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO**

Para montar el entrenador elíptico, firmemente sostenga las barandas y cuidadosamente párese en el pedal que esté en la posición más baja. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota: Los discos del pedal pueden dar vuelta en cualquier dirección. Se recomienda que mueva los discos del pedal en la dirección que se muestra abajo con la flecha; de cualquier manera, para darle variedad a sus ejercicios, tal vez usted escoja darle vuelta a los discos del pedal en la dirección opuesta.**




Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **AVISO: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

**COMO HACER AJUSTE DE LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES**




Mientras que usted hace ejercicios, usted puede ajustar la resistencia de los pedales con la perilla de resistencia en el montante vertical. Para aumentar la resistencia del pedaleo, gire la perilla de resistencia en dirección de las agujas del reloj. Para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.